

ねっちゅうしょう ちゅうい  
**熱中症に注意！！**

連日、気象庁の予報で「危険」と言われるほどの暑さが続いています。東小でも、熱中症の症状で体調を崩す児童が増えてきました。熱中症は命に関わるとても危険度が高い疾病です。暑い中でも一生懸命に勉強や運動に励む子どもたちの命を守るために学校でも予防のための指導をしていきます。ご家庭でも注意をしていただくようお願いします。

1 <sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症を防ぐために・・・



① <sup>すいぶんほきゅう</sup>水分補給をする



② <sup>そと</sup>外に出るときは  
ぼうしをかぶる



③ <sup>ただ</sup>規則正しい生活  
<sup>ところ</sup>を心がける



炎天下での長時間の作業は避けましょう。

2 熱中症を防ぐための学校での指導

① こまめに水分補給をする。

(屋外での活動はもちろん、教室で行う授業中にも水分補給を指示します。)

② 外での活動は必ず帽子をかぶる。

③ 「危険」と判断した場合は屋外での活動中止の指示を出す。

当日の気温や湿度により外での活動が「危険」と判断した場合は、遊び等の外での活動も中止の指示をします。

朝ごはんを食べないと、熱中症の危険が高まります。

保護者の方へのお願い

熱中症予防のためにご協力お願い致します。

- 水筒を必ず持たせてください。水筒の中身は、お茶(麦茶が望ましいと言われてています)、熱中症予防用のスポーツ飲料等、各御家庭の判断でお願いします。なおスポーツ飲料を持参する場合、終業式、夏休みのプール開放の期間までとします。)
- 赤白帽子を忘れていないか確認をお願いします。(特に休み明け)
- 少しでも体調が悪いと、熱中症になりやすいです。朝の健康観察をお願いします。